

Rijstsalade met courgette en ei

totale tijd **25 min.** 10 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.052 kJ / 490 kcal

Vetten: **24 g** Eiwitten: **22 g**
Koolhydraten: **45 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	jasmijnrijst
1 el	plantaardige olie
1	courgette
2 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 tl	gerookt paprikapoeder
2	eieren
2 el	yoghurt
100 g	suikermaïs uit blik
1	rode ui
0,5 tl	peper
1 el	gehakte lente-ui

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g jasmijnrijst - **1 el** plantaardige olie - **1** courgette - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,5 tl** gerookt paprikapoeder
Kook de jasmijnrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de courgette in plakjes en bak deze 3 minuten in de plantaardige olie met de Kikkoman Sojasaus en het gerookte paprikapoeder. Zet apart.

Stap 2

2 eieren - **2 el** yoghurt - **0,5 tl** gerookt paprikapoeder - **0,5 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **100 g** suikermaïs uit blik - **1** rode ui
Bak de eieren in dezelfde pan als de courgette. Meng de yoghurt met het gerookte paprikapoeder en de Kikkoman Sojasaus. Pel en snipper de ui. Doe in een lunchbox een kwart van de gekookte rijst, dan de helft van de gebakken courgette, de helft van de suikermaïs en de helft van de rode ui, gevolgd door nog een kwart van de rijst. Schep de helft van de yoghurtsaus erover. Herhaal dit voor de tweede lunchbox.

Stap 3

0,5 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,5 tl** peper - **1 el** gehakte lente-ui
Leg de gebakken eieren boven op de lunchboxen. Strooi de peper erover, besprenkel met de Kikkoman Sojasaus en werk af met de gehakte lente-ui.